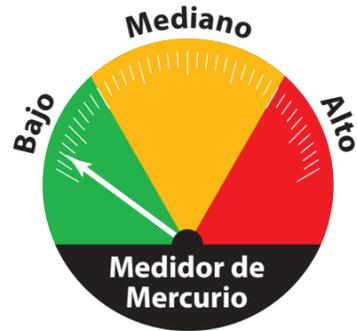


Guía para el Consumo de Pescado del Río San Joaquín

Desde Friant Dam a el Puerto de Stockton

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años de edad

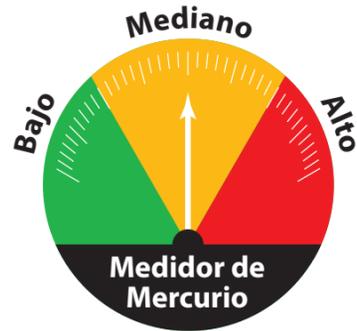
Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado



Mojarra azul o mojarra oreja roja [Bluegill or redear sunfish]

Trucha cabeza de acero [Steelhead trout]* ♥

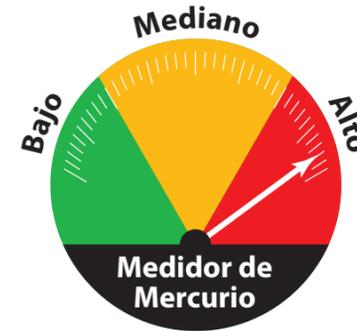
Sábalo Americano o alosa [American shad] ♥



Bagre [Catfish]

Carpa [Carp]

Matalote [Sucker]



Lobina estriada [Striped bass]

Lobina boca grande [Largemouth bass]

Esturión blanco [White sturgeon]

- Puede comer 7 porciones por semana o 5 porciones por semana — Pez sol orejas azules o mojarra oreja roja.
 -
 - Puede comer 2 porciones por semana
 -
 - Puede comer 2 porciones por semana — lobina estriada, o puede comer 1 porción por semana — lobina boca grande o esturión blanco
- No coma pescado o mariscos del Puerto de Stockton.**

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.

♥ = Altos niveles de Omega-3

* Por ley, solo se puede quedar con Truchas Cabeza de Acero de criadero, y solo en ciertas aguas, vea www.wildlife.ca.gov/Regulations

Puede comer 2 porciones o 3 porciones por semana — Sábalo Americano o alosa



Puede comer 1 porción por semana

No coma Y No coma ningún pescado o mariscos del Puerto de Stockton